

физиологическом растворе были достоверно выше в обеих группах с обострением ХОБЛ в сравнение с группой практически здоровых лиц, а между собой статистически значимо не отличались. Повышение скорости агрегации лейкоцитарно-тромбоцитарной суспензии на действие стимулятора указывает на высокий риск спонтанной агрегации у пациентов с неинфекционными обострениями ХОБЛ.

Заключение.

1. Выявлено, что частота обострений ХОБЛ, ассоциированных с инфекцией составляет 73,2 %, неинфекционных - 26,8 %.

2. Как при инфекционных, так и неинфекционных обострениях отмечается достоверное повышение агрегационных свойств лейкоцитарно-тромбоцитарной суспензии, а также снижение деформируемости эритроцитов.

Литература:

1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease; 2019 report. [Electronic Resource]. – Mode of access. – <https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2018/11/GOLD-2019-v1.7-FINAL-14Nov2018-WMS.pdf>

2. Prevalence and Localization of Pulmonary Embolism in Unexplained Acute Exacerbations of COPD: A systematic review and meta-analysis / F. Aleva [et al.] // CHEST. – 2016. doi: 10.1016/j.chest.2016.07.034

3. Venous thromboemboli and exacerbations of COPD / H. Gunen [et al.] // Eur Respir J. – 2010. – Vol. 35. – P. 1243–48.

УДК 796/799:378-057.87

ВЛИЯНИЕ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВГМУ

Каныгина А.В., Каныгина Л.Н., Коваленко Ю.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. На современном этапе развития, вопросы охраны и укрепления здоровья студенческой молодежи являются главной задачей высших учебных заведений. На достижение поставленной задачи, влияет несколько основных факторов: оздоровительный, развивающий и образовательный, при реализации которых оптимизируются функции организма, повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, расширяется и совершенствуется объем знаний, различных навыков и умений [3].

Нерациональный режим жизнедеятельности, гиподинамия, отсутствие постоянного медицинского контроля за состоянием здоровья, наследственные заболевания и предрасположенность к ним – все это приводит к снижению уровня физического здоровья не только студенческой молодежи, но и всего человечества в целом [1,2].

Активные занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством повышения уровня физического здоровья (УФЗ) студенток в период обучения в вузе.

Цель работы. Оценить эффективность активных занятий физической культурой и спортом по уровню физического здоровья.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студентки 1 курса лечебного факультета 2016-2017 уч. г. и 2 курса лечебного факультета 2017-2018 уч. г. в количестве 52 человек, которые занимались физической культурой по учебной программе

2 раза в неделю по 2 академических часа и дополнительно 1 раз в неделю оздоровительным фитнесом 2 академических часа.

Уровень физического здоровья определялся по следующим показателям:

1. Весо-ростовой индекс: $ВИ = \text{вес (г)} / \text{рост (см)}$;
2. Силовой индекс: $СИ = \text{динамометрия кисти (кг)} / \text{вес (кг)} * 100$;
3. Жизненный индекс: $ЖИ = \text{ЖЕЛ (мл)} / \text{вес (кг)}$;
4. Проба Мартине-Кулишевского:

$$П = \frac{П_2 - П_1}{П_1} * 100 \%$$

Результаты и обсуждение. Проведя анализ исследования, нами было выявлено: что средние величины роста у студенток находятся в пределах нормы и составляют $167,5 \pm 0,5$ см (на 1 курсе) и $168,5 \pm 0,5$ см (на 2 курсе). При измерении массы тела были получены следующие показатели $59,8 \pm 0,2$ кг (на 1 курсе) и $59,6 \pm 0,8$ кг (на 2 курсе). Соответственно средние показатели весо-ростового индекса составили - $355,2 \pm 0,1$ у.е. и $354,0 \pm 0,1$ у.е., что соответствует норме. Таким образом, анализ средних величин роста и массы тела студенток установил их соответствие возрастнo-половым нормам.

Показатели динамометрии, которые равны от $24,9 \pm 0,4$ кг (на 1 курсе) и $26,3 \pm 0,3$ кг (на 2 курсе), определили средний показатель силового индекса $46,4 \pm 0,4$ у.е. (на 1 курсе) и $45,4 \pm 0,4$ у.е. (на 2 курсе). Достоверные различия по двум показателям не выявлены.

Жизненная емкость легких была равна $2650,4 \pm 48$ мл (на 1 курсе) и $2700,3 \pm 47$ мл (на 2 курсе), соответственно жизненный индекс составил на 1 курсе обучения $46,1 \pm 0,9$ у.е., а на 2 курсе – $45,4 \pm 0,9$ у.е.

По показателям пробы Мартинэ-Кушелевского, было выявлено, что на 1 курсе обучения ЧСС после нагрузки возрастает более чем на 30 % от исходных показателей в покое, увеличивается восстановительный период. На 2 курсе после регулярных занятий физической культурой и фитнесом по интересам ЧСС возрастает не более чем на 25 % по сравнению с исходными данными в покое, значительно уменьшается восстановительный период после нагрузки.

Анализируя результаты по четырем показателям, уровень физического здоровья на 1 курсе обучения был следующим: очень низкий – 31% студенток, низкий – 37%, средний – 27%, выше среднего – 3%, высокий уровень УФЗ составил – 2% студенток.

На 2 курсе, после регулярных занятий физической культурой 2 раза в неделю по 2 академических часа и один раз в неделю оздоровительным фитнесом 2 академических часа, показатели уровня физического здоровья улучшились: очень низкий – 20% студенток, низкий – 33%, средний – 35%, выше среднего – 7 %, высокий уровень УФЗ составил – 5 % студенток. Изменение показателей УФЗ отражено на диаграмме (рис.1).

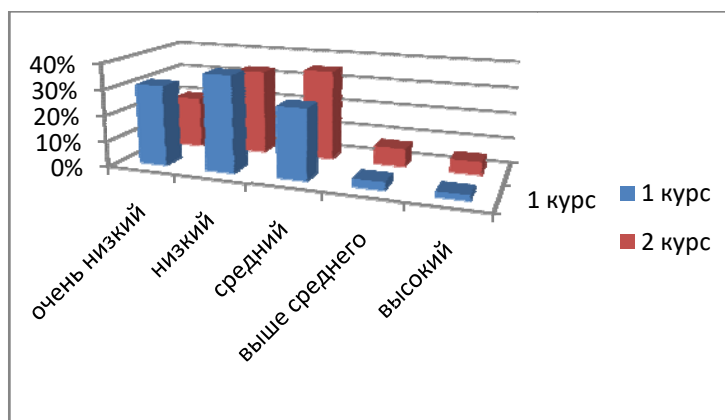


Рис.1 Анализ показателей уровня физического здоровья студенток

Выводы: регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на уровень физического здоровья студенток лечебного факультета Витебского государственного медицинского университета за 2016-2018 учебного года, о чем свидетельствуют выше полученные данные.

Литература:

- 1 Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
- 2 Колосовская, Л.А. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов в рамках университетского образования / Л.А. Колосовская, Е.В. Новик, Л.В. Максимова // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития : тез. докл. II Междунар. конгр., Минск, 14–16 мая 2008 г. / отв. ред. Р.С. Пионова. – Минск : МГЛУ, 2008. – Т. 2. – С. 168-169.
- 3 Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 11–13.

УДК 796-055.2

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИТНЕС-ДЖАМПИНГУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Каныгина А.В., Константинова А.В., Позняк Ж.А.
УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Фитнес-джампинг или фитнес на мини батутах – это динамическая система фитнес-тренировки с применением специально разработанных JumpingProfi батутков, основу которой составляет сочетание быстрых и медленных скачков, различных вариаций традиционных аэробных шагов, динамичных, быстрых спортивных элементов.

Анализ литературных источников выявил, что изучение данного направления началось еще в 2002 г. McGlone, Kravitz и Janot, где были получены результаты исследования, в котором не было обнаружено существенных различий в максимальном сердечном ритме и максимальном поглощении кислорода или энергетических расходов при тренировке фитнес-джампингом в сравнении с беговой дорожкой. Исследования продолжаются и сейчас, так группой ученых в 2016 году под руководством John Porcari, Ph.D было организовано комплексное исследования влияния методики занятий JumpSport на аэробную выносливость юношей и девушек в возрасте 20-22 лет, что выявило положительную тенденцию, а также что эти упражнения являются эффективным средством развития координации [1].

И все же, фитнес-джампинг на сегодняшний день, мало изучен. Результаты проведенного нами обзора публикаций по данной теме исследования показали, что работ по изучению фитнес-джампинга в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста и его положительного воздействия на физическую подготовленность не найдено. Данные обстоятельства определила цель нашего исследования [2, 3].

Цель исследования. Исследовать влияние физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-джампину на физическую подготовленность женщин среднего возраста.

Материал и методы. В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогическое тестирование, метод математической статистики (Statistica 10)